

**PENGARUH KOMBINASI AROMATERAPI VANILI (*VANILLA PLANIFOLIA*),
MUSIK KOLINTANG DAN PIJAT ENDORFIN TERHADAP KADAR
ENDORFIN DAN PERUBAHAN KECEMASAN IBU NIFAS DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS TATELI**

***EFFECT OF VANILLY AROMATHERAPY COMBINATION (*VANILLA PLANIFOLIA*),
KOLINTANG MUSIC AND ENDORPHIN MASSAGE ON
ENDORPHIN LEVELS AND CHANGES IN POST-PARTUM WOMEN'S
ANXIETY IN THE WORK AREA TATELI HEALTH CENTER***



**SENNY RONDONUWU
NIM P102221039**



**PROGRAM STUDI MAGISTER KEBIDANAN
SEKOLAH PASCASARJANA
UNIVERSITAS HASANUDIN
MAKASSAR
TAHUN 2024**

**PENGARUH KOMBINASI AROMATERAPI VANILI (*VANILLA PLANIFOLIA*),
MUSIK KOLINTANG DAN PIJAT ENDORFIN TERHADAP KADAR
ENDORFIN DAN PERUBAHAN KECEMASAN IBU NIFAS DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS TATELI**

**SENNY RONDONUWU
P102221039**



**PROGRAM STUDI MAGISTER KEBIDANAN
SEKOLAH PASCASARJANA
UNIVERSITAS HASANUDDIN
MAKASSAR
2024**

EFFECT OF VANILLY AROMATHERAPY COMBINATION (VANILLA PLANIFOLIA), KOLINTANG MUSIC AND ENDORPHIN MASSAGE ON ENDORPHIN LEVELS AND CHANGES IN POST-PARTUM WOMEN'S ANXIETY IN THE WORK AREA TATELI HEALTH CENTER

**SENNY RONDONUWU
P102221039**



**MIDWIFERY DEPARTMENT
POSTGRADUATE SCHOOL
HASANUDDIN UNIVERSITY
MAKASSAR
2024**

**PENGARUH KOMBINASI AROMATERAPI VANILI (*VANILLA PLANIFOLIA*),
MUSIK KOLINTANG DAN PIJAT ENDORFIN TERHADAP KADAR
ENDORFIN DAN PERUBAHAN KECEMASAN IBU NIFAS DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS TATELI**

***EFFECT OF VANILLY AROMATHERAPY COMBINATION (*VANILLA
PLANIFOLIA*), KOLINTANG MUSIC AND ENDORPHIN MASSAGE ON
ENDORPHIN LEVELS AND CHANGES IN POST-PARTUM WOMEN'S
ANXIETY IN THE WORK AREA TATELI HEALTH CENTER***

Tesis

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mencapai Gelar Magister

Program Studi Magister Kebidanan
Di Susun dan Diajukan Oleh

SENNY RONDONUWU
P102221039

Kepada

**PROGRAM STUDI MAGISTER KEBIDANAN
SEKOLAH PASCASARJANA
UNIVERSITAS HASANUDDIN
MAKASSAR
2024**

LEMBAR PENGESAHAN TESIS
PENGARUH KOMBINASI AROMATERAPI VANILI (VANILLA PLANIFOLIA),
MUSIK KOLINTANG DAN PIJAT ENDORFIN TERHADAP KADAR
ENDORFIN DAN PERUBAHAN KECEMASAN IBU NIFAS
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TATELI

Disusun dan diajukan oleh

SENNY RONDONUWU

NIM: P102221039

Telah dipertahankan di hadapan Panitia Ujian Yang di bentuk Dalam Rangka
Penyelesaian Program Studi Magister Ilmu Kebidanan Sekolah Pascasarjana
Universitas Hasanuddin pada tanggal 23 Juli 2024
dan Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Kelulusan

Menyetujui:

Pembimbing Utama,



Dr.dr. Saidah Syamsuddin, Sp.KJ
NIP. 197001142001122001

Pembimbing Pendamping,



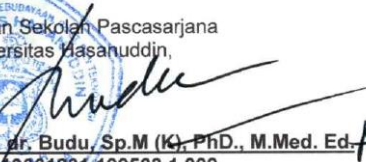
Dr. Andi Nilawati Usman, SKM., M.Kes
NIP. 198304072019044001

Ketua Program Studi
Magister Kebidanan



Dr. Mardiana Ahmad, S.Si.T., M.Keb.
NIP. 19670904 199001 2 002

Dekan Sekolah Pascasarjana
Universitas Hasanuddin,



Prof. dr. Budu, Sp.M (K), PhD., M.Med. Ed.
NIP. 19661231 199503 1 009

PERNYATAAN KEASLIAN TESIS

Dengan ini saya menyatakan bahwa, tesis berjudul " Pengaruh Kombinasi Aromaterapi Vanili (Vanilla Planifolia), Musik Kolintang dan Pijat Endorfin Terhadap Kadar Endorfin dan Perubahan Kecemasan Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Tateli " adalah benar karya saya dengan arahan dari tim pembimbing (Dr.dr. Saidah Syamsuddin, Sp.KJ sebagai Pembimbing Utama dan Dr. Andi Nilawati Usman, SKM, M.Kes sebagai Pembimbing Pendamping). Karya ilmiah ini belum diajukan dan tidak sedang diajukan dalam bentuk apa pun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka tesis ini. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa sebagian atau keseluruhan tesis ini adalah karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut berdasarkan aturan yang berlaku. Dengan ini saya melimpahkan hak cipta (hak ekonomis) dari karya tulis saya berupa tesis ini kepada Universitas Hasanuddin. Makassar, .



UCAPAN TERIMAKASIH

Penelitian yang saya lakukan dapat terlaksana dengan sukses dan tesis ini dapat terampungkan atas bimbingan, diskusi dan arahan Dr.dr. Saidah Syamsuddin, Sp.KJ sebagai pembimbing utama dan Dr. Andi Nilawati Usman, SKM, M.Kes sebagai pembimbing pendamping. Saya mengucapkan berlimpah terima kasih kepada mereka. Penghargaan yang tinggi juga saya sampaikan kepada drg. Natanael Krones yang telah mengizinkan kami untuk melaksanakan penelitian di lapangan, dan kepada Muhammad Ali Makaminan, S.Kep,Ns, M.Kes atas kesempatan untuk menggunakan fasilitas dan peralatan di Laboratorium Teknologi Laboratorium Medis Poltekkes Kemenkes Manado. saya mengucapkan terima kasih atas beasiswa Kementerian Kesehatan yang diberikan selama menempuh program pendidikan magister.

Ucapan terimakasih juga saya ucapkan kepada pimpinan Universitas Hasanuddin dan Sekolah Pascasarjana Universitas Hasanuddin yang telah memfasilitasi saya menempuh program magister serta para dosen dan rekan-rekan seangkatan saya .

Akhirnya, kepada kedua orang tua tercinta saya mengucapkan limpah terima kasih dan sembah sujud atas doa, pengorbanan dan motivasi mereka selama saya menempuh pendidikan. Penghargaan yang besar juga saya sampaikan kepada suami dan anak-anakku tercinta dan seluruh keluarga (kakak/adik, saudara, kerabat dan teman-teman saya) atas motivasi dan dukungan yang tak ternilai.

Penulis

Senny Rondonuwu

ABSTRAK

SENNY RONDONUWU **Pengaruh Kombinasi Aromaterapi Vanili (*Vanilla planifolia*), Musik Kolintang dan Pijat Endorfin Terhadap Kadar Endorfin dan Perubahan Kecemasan Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Tateli** (dibimbing oleh Saidah Syamsuddin dan Andi Nilawati Usman)

Latar Belakang. Terapi komplementer yang menggabungkan beberapa intervensi dapat memberikan efek yang lebih baik terhadap peningkatan rasa bahagia dan menurunkan kecemasan. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan mengevaluasi efek kombinasi aromaterapi aromaterapi vanili (*vanilla planifolia*), musik kolintang dan pijat endorfin terhadap kadar endorfin dan perubahan kecemasan ibu nifas. **Metode.** Penelitian ini adalah penelitian eksperimental dengan desain *two group prepost test design*. Jumlah sampel 42 sampel yang memenuhi kriteria inklusi. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *Generalized Anxiety Disorder* (GAD-7) untuk kecemasan dan pemeriksaan ELISA untuk hormon endorfin. Analisis menggunakan uji *Chi square* dan uji *Wilcoxon*. **Hasil.** Setelah intervensi, kecemasan menurun sebesar 6.38 pada kelompok intervensi dan 5.38 pada kelompok control. Penurunan kecemasan lebih tinggi pada kelompok intervensi. Kadar endorphin meningkat 259.04 ng /ml pada kelompok intervensi dan 47.48 ng/ml pada kelompok control. Peningkatan lebih tinggi pada kelompok intervensi. Penurunan kecemasan dan peningkatan kadar endorphin, secara keseluruhan signifikan secara statistic ($P < 0.05$). **Kesimpulan.** Kombinasi aromaterapi vanili, musik kolintang dan pijat endorfin berpengaruh mengurangi kecemasan ibu nifas dan meningkatkan endorfin pada ibu nifas dibandingkan dengan pijat endorphin saja.

Kata Kunci: Aromaterapi Vanilli, Musik Kolintang, Endorfin, Kecemasan Ibu Nifas

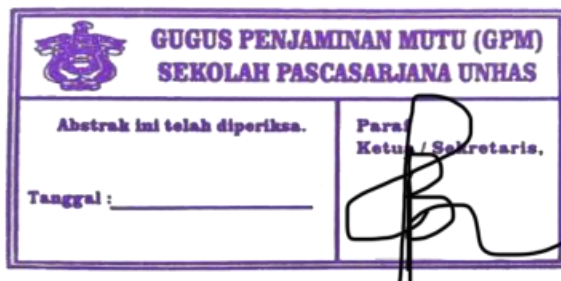
GUGUS PENJAMINAN MUTU (GPM) SEKOLAH PASCASARJANA UNHAS	
Abstrak ini telah diperiksa.	Para Ketua / Sekretaris,
Tanggal : _____	

ABSTRACT

SENNY RONDONUWU **The Effect of a Combination of Vanilla Aromatherapy (*Vanilla planifolia*), Kolintang Music and Endorphin Massage on Endorphin Levels and Changes in Anxiety of Postpartum Women in the Tateli Health Center Working Area** (supervised by Saidah Syamsuddin and Andi Nilawati Usman)

Background. Complementary therapies that combine several interventions can have a better effect on increasing feelings of happiness and reducing anxiety. **Objective:** This study aims to evaluate the effect of a combination of vanilla aromatherapy (*Vanilla planifolia*), kolintang music and endorphin massage on endorphin levels and changes in postpartum mothers' anxiety. **Method:** This research was an experimental research with a *two group prepost test* design. The total sample was 42 samples that met the inclusion criteria. Data were collected using the *Generalized Anxiety Disorder (GAD-7)* questionnaire for anxiety and ELISA examination for endorphin hormones. Analysis used the *Chi square test* and *Wilcoxon test*. **Results:** After the intervention, anxiety decreased by 6.38 in the intervention group and 5.38 in the control group. The reduction in anxiety was higher in the intervention group. Endorphin levels increased by 259.04 ng /ml in the intervention group and 47.48 ng/ml in the control group. Improvement was higher in the intervention group. The decrease in anxiety and increase in endorphin levels were overall statistically significant ($P < 0.05$). **Conclusion:** The combination of vanilla aromatherapy, kolintang music and endorphin massage has the effect of reducing anxiety in postpartum mothers and increasing endorphins in postpartum mothers compared to endorphin massage only.

Keywords: Vanilli Aromatherapy, Kolintang Music, Endorphin, Anxiety, Postpartum Mothers



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
PERNYATAAN PENGAJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TESIS.....	v
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vi
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.5 Ruang Lingkup Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Tinjauan Umum Kecemasan	7
2.2 Tinjauan Umum Endorfin	10
2.3 Tinjauan Umum Aromaterapi Vanili	14
2.4 Tinjauan Umum Musik Kolintang	17
2.5 Tinjauan Umum Pijat Endorfin	19
2.6 Kerangka Teori	21
2.7 Kerangka Konsep	22
2.8 Hipotesis Penelitian	23
2.9 Definisi Operasional	24
BAB III METODE PENELITIAN	27
3.1 Desain Penelitian	27
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	27
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	28
3.4 Alur Penelitian	29
3.5 Instrumen Penelitian	30
3.6 Teknik Pengumpulan Data	30
3.7 Pengolahan dan Analisa Data	32
3.8 Etika Penelitian	39
3.9 Izin Penelitian Dan Kelayakan Etik	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	34
A. Hasil.....	34
1. Analisis	
Univariat.....	34

2. Analisis bivariat.....	36
B. Pembahasan.....	40
C. Kelebihan dan keterbatasan penelitian.....	43
BAB V PENUTUP.....	44
A. Kesimpulan.....	44
B. Saran.....	44
DAFTAR PUSTAKA.....	45
LAMPIRAN.....	49

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Karakteristik responden.....	34
Tabel 2. Tingkat kecemasan kelompok intervensi	34
Tabel 3. Hasil analisis uji wilcoxon tingkat kecemasan kelompok intervensi.....	36
Tabel 4. Tingkat kecemasan kelompok kontrol.....	36
Tabel 5. Hasil analisis uji wilcoxon tingkat kecemasan kelompok kontrol.....	37
Tabel 6. Hasil uji perbedaan kelompok intervensi dan kontrol terhadap tingkat kecemasan ibu nifas.....	37
Tabel 7. Kadar endorfin sebelum dan sesudah intervensi.....	38
Tabel 8. Hasil analisis uji wilcoxon kadar endorfin kelompok intervensi.....	38
Tabel 9. Hasil analisis uji wilcoxon kadar endorfin kelompok kontrol.....	38
Tabel 10. Hasil uji perbedaan kelompok intervensi dan kontrol terhadap kadar endorfin ibu nifas.....	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Tanaman vanili	15
Gambar 2. Musik kolintang.....	19
Gambar 3. Pijat endorfin.....	20

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. SOP pijat endorfin.....	49
Lampiran 2. SOP pemberian aromaterapi vanili.....	51
Lampiran 3. SOP terapi musik kolintang	53
Lampiran 4. Skala GAD-7).....	54
Lampiran 5. Formulir persetujuan penelitian.....	56
Lampiran 6. Lembar penjelasan untuk responden	57
Lampiran 7. Master tabel karakteristik responden.....	58
Lampiran 8. Master tabel tingkat kecemasan dan kadar endorfin.....	60
Lampiran 9. Hasil uji analisis tingkat kecemasan kelompok intervensi dan kontrol.....	61
Lampiran 10. Hasil uji analisis kadar endorfin kelompok intervensi dan kelompok Kontrol.....	63
Lampiran 11. Hasil uji beda antar kelompok intervensi dan kontrol.....	65
Lampiran 12. Hasil pemeriksaan laboratorium kadar endorfin.....	66
Lampiran 13. Izin komisi etik penelitian.....	70
Lampiran 14. Surat selesai penelitian.....	71
Lampiran 15. Sertifikat pelatihan	72
Lampiran 16. Dokumentasi penelitian.....	73

BAB I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

AKI merupakan salah satu indikator untuk melihat keberhasilan upaya kesehatan ibu. AKI adalah rasio kematian ibu selama masa kehamilan, persalinan dan post partum yang disebabkan oleh kehamilan, persalinan, dan post partum atau pengelolaannya tetapi bukan karena sebab-sebab lain seperti kecelakaan atau terjatuh di setiap 100.000 kelahiran hidup. AKI masih belum mencapai target MDGS tahun 2015, yaitu 102 dan SDGs tahun 2030, yaitu kurang dari 70 per 100.000 kelahiran hidup. Faktor penyebab angka kematian ibu (AKI) salah satunya adalah kondisi emosional ibu selama kehamilan hingga kelahiran. Kecemasan pada ibu post partum dapat disebabkan oleh faktor-faktor lainnya. Faktor-faktor tersebut yaitu faktor hormonal, kekecewaan emosional, takut tidak menarik lagi, rasa sakit setelah melahirkan, kelelahan, kekhawatiran pada kemampuannya merawat bayinya, takut tidak menarik lagi, kehamilan yang tidak diharapkan, status perkawinan, riwayat gangguan jiwa sebelumnya. (Dwi et al. 2020). Perubahan fisik emosional, dan mental dapat membuat wanita menjadi stres hanya karena tidak lagi memegang kendali atas tubuhnya dan merasa khawatir dan takut karena tidak tahu apa yang akan terjadi pada dirinya. Kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang ditandai rangsangan fisiologis, perasaan-perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan ketakutan prasangka (firasat). (Charla Bingan 2019)

Badan Kesehatan Dunia atau World Health Organization (WHO) mendefinisikan perawatan masa nifas dimulai dari setelah plasenta lahir sampai dengan 6 minggu setelah persalinan. Dari segi psikologis, masa nifas merupakan masa adaptasi, masa penyesuaian peran tidak hanya bagi ibu nifas dan suaminya tetapi juga bagi seluruh keluarga. Perubahan fisik pada masa nifas seperti proses penyembuhan luka, kondisi tidak nyaman dan menyusui dapat mempengaruhi psikologis ibu nifas. Perubahan peran dan tanggung jawab dapat dianggap sebagai stressor selama masa nifas. (Organization 2022). Masalah ini dapat berlangsung selama enam minggu hingga satu tahun setelah melahirkan. Masa nifas merupakan masa kritis dimana terjadi serangkaian perubahan pada diri seorang wanita yang berdampak pada kualitas hidup terkait kesehatan. sebagaimana didefinisikan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), mengacu pada persepsi individu tentang posisi mereka dalam hidup dengan mempertimbangkan konteks budaya dan sistem nilai di mana mereka tinggal dan dalam kaitannya dengan kehidupan mereka (Martinez-Galiano et al. 2019). Periode selama masa nifas menuntut ibu untuk beradaptasi terhadap beberapa perubahan setelah melahirkan. (Mawardika, Aniroh, and Lestari 2020). Masa ini ditandai dengan perubahan fisiologis, fisik, sosial dan emosional pada ibu dan keluarganya yang mengharuskan anggota didalamnya mengambil peran dan tanggung jawab baru (Anggraeni et al. 2019).

Ibu yang melahirkan bayi menyebabkan banyak perubahan jangka panjang, beberapa perubahan ini disertai dengan stres dan kecemasan. Kecemasan ini mencakup kekhawatiran mengenai bentuk tubuh, penambahan berat badan, kesehatan bayi, hubungan antar pribadi dan orang lain, dan perawatan bayi (Hasanzadeh et al. 2021). Kecemasan ibu postpartum merupakan kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya, dimana keadaan emosi tidak memiliki objek yang spesifik. Salah satu penyebabnya adalah stressor psikologis, yaitu suatu peristiwa atau kejadian yang mengakibatkan seseorang harus melakukan penyesuaian atau adaptasi terhadap kondisi yang dialami tersebut (Mawardika, Aniroh, and Lestari 2020). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia, gangguan mood akan menjadi penyebab kecacatan nomor dua di seluruh dunia pada tahun 2020 . Pada masa nifas, jenis gangguan mood yang paling umum adalah kesedihan, kecemasan, depresi, dan psikosis yang dapat membahayakan kesehatan fisik dan mental, serta berdampak pada kualitas hidup ibu nifas.(Ahmadi et al. 2019).

Hasil penelitian juga menemukan bahwa pada responden yang mengalami gangguan kecemasan memiliki kecenderungan mengalami gangguan depresi. Oleh karena itu, kecemasan ibu postpartum harus sedini mungkin bisa teratasi.Hal ini dimaksudkan agar kondisi ibu dan bayi tetap tumbuh kembang dengan baik dan produksi ASI ibu lancar. Gejala psikologis termasuk kecemasan ini tidak bisa dibiarkan menjadi berlarut, karena dapat menyebabkan gangguan psikologis lebih berat seperti postpartum blues. (Ahmadi et al. 2019). Penelitian lain menemukan bahwa 98,9% ibu postpartum mengalami kecemasan setelah persalinan baik dari kategori cemas ringan hingga berat (Mawardika, Aniroh, and Lestari 2020). Faktanya, penelitian terbaru menunjukkan bahwa sebagian besar ibu juga mengalami gejala kecemasan. Sebuah meta-analisis oleh Dennis et al. menunjukkan prevalensi masa nifas (0-24 minggu) sebesar 13,7% untuk gejala kecemasan dan 8,4% untuk gangguan kecemasan (van der Zee-van den Berg et al. 2021). Perawat dan bidan diharapkan berkontribusi secara sadar untuk mendeteksi dan mengobati kecemasan selama tahap-tahap kehidupan ibu nifas. (Domínguez-Solís, Lima-Serrano, and Lima-Rodríguez 2021).

Ibu post partum apabila bisa memahami dan menyesuaikan diri pada perubahan fisik maupun psikologis maka tidak akan terjadi kecemasan. Sebaliknya ketika ibu merasakan takut, khawatir, dan cemas pada perubahan yang terjadi maka ibu bisa mengalami gangguan-gangguan psikologis Salah satunya adalah postpartum blues. (Istiqomah, Viandika, and Khoirun Nisa 2021). Penelitian di Jerman menemukan 16,2% ibu 6 minggu pasca melahirkan dengan diagnosis gangguan kecemasan murni (fobia, panik, gangguan penyesuaian akut dengan kecemasan). Dalam periode post partum, 85% ibu postpartum dapat mengalami gangguan psikologi. Ada yang menunjukkan gejala yang ringan dan tidak berlangsung lama, namun adapula sampai 10 hingga 15% mengalami gejala yang lebih signifikan seperti depresi atau kecemasan. Angka kejadian kecemasan pada ibu postpartum secara global antara 10-15%. (D. M. Pratiwi, Rejeki, and Juniarto 2021). Menurut WHO, ibu melahirkan yang mengalami kecemasan

postpartum ringan diantara 10 per 1000 kelahiran yang hidup serta yang mengalami kecemasan postpartum sedang ataupun berat diantara 30 sampai 200 per 1000 kelahiran. (D. M. Pratiwi, Rejeki, and Juniarto 2021).

Saat ini, sebagian besar perempuan, sekitar 20-25%, menderita kecemasan selama masa transisi menjadi orang tua. Adanya kecemasan selama kehamilan, persalinan dan nifas pada ibu dikaitkan dengan tingginya kejadian perinatal komplikasi pada ibu dan anak. Selain itu, munculnya rasa cemas pada periode-periode ini terbukti mendahului perkembangan tersebut. (Domínguez-Solís, Lima-Serrano, and Lima-Rodríguez 2021). Sebagai upaya mengurangi atau menurunkan kecemasan ibu postpartum, maka diperlukan upaya intervensi dengan menerapkan terapi komplementer dalam hal ini kombinasi aromaterapy, musik dan pijat. Upaya pendampingan dan terapi untuk membentuk coping skill ibu nifas adalah dengan terapi komplementer. Terapi komplementer merupakan terapi yang digunakan sebagai pendamping dalam upaya terapi konvensional yang telah dilakukan seseorang. (Noviyati Rahardjo Putri 2023). Metode non-medis seperti terapi musik dan aromaterapi telah disebutkan dalam literatur untuk mengontrol kecemasan, Intervensi nonfarmakologis sebagai metode yang aman dapat menurunkan kecemasan. (Zamanifar et al. 2020).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa keadaan fisik atau stress psikologis dapat berpengaruh terhadap keadaan fisiologis tubuh, terutama perubahan hormon beta-endorphin dan sebaliknya suasana kegembiraan dan bahagia bisa memiliki pengaruh yang menguntungkan pada semua sistem tubuh, terutama sistem kardiovaskular (Purnomo, Irianto, and Mansur 2020). Stres saat terjadi peradangan memicu pelepasan corticotrophin releasing hormone (CRH). Sel-sel yang memproduksi endorfin memiliki reseptor untuk CRH, yang kemudian memfasilitasi pelepasan endorfin. Perlu diketahui bahwa hormon endorfin, adreno corticotrophic hormone (ACTH), dan melanositstimulating hormone (MSH) berasal dari molekul prekursor yang sama, yaitu proopiomelanocortin (POMC). (A Asrina 1st, Aryadi Arsyad 2 2020). Noya (2018) mengatakan bahwa banyak hal-hal yang mempengaruhi terjadinya atau pemicu meningkatnya produksi hormone beta endorfin yaitu Selain berpengaruh sebagai analgesik, yang berarti mengurangi persepsi rasa sakit, endorfin juga dapat bertindak sebagai penenang. Selain itu, dengan meningkatnya jumlah hormon endorfin, maka dapat berfungsi dalam mengurangi efek buruk dari stres dan rasa sakit. (Purnomo, Irianto, and Mansur 2020).

Aromaterapi adalah penggunaan minyak aromatik, yang membuat orang rileks dan mengurangi kecemasan dengan merangsang sistem penciuman dan melepaskan mediator saraf. Dalam studi lain, aromaterapi dengan minyak esensial chamomile-lavender mengurangi kecemasan pasien dengan gangguan koroner. (Zamanifar et al. 2020).. Minyak atsiri yang banyak digunakan untuk mengurangi stres berasal dari Lavender (*Lavandula angustifolia*), Vanilla (*Vanilla planifolia*), dan Cedarwood (*Cedrus atlantica*). Dalam minyak atsiri vanilla terdapat vanillin berfungsi dalam menurunkan ketegangan saraf. Aroma sedap dari vanilla ini juga

bisa dimanfaatkan untuk aromaterapi sedangkan dibidang kesehatan antara lain sebagai merileksasikan otak saraf karena munculnya bau untuk merangsang saraf. Menjaga kesehatan fungsi saraf menyebabkan sistem saraf bekerja lebih optimal, aroma dari vanilla dapat membantu otak untuk lebih rileks sehingga dapat meredakan stress dan dapat meningkatkan kualitas tidur. (Lestari Puji Astuti 1, Endang Minaharsi 2 2022). Hasil penelitian (Lestari Puji Astuti 1, Endang Minaharsi 2 2022 menunjukkan bahwa dengan dilakukannya pemberian bantal persalinan aromaterapi vanilla, kecemasan pada jahitan perineum mengalami penurunan kecemasan. Aroma lembut khas vanili ternyata mampu memberi efek relaksasi terhadap tubuh sehingga mampu menyingkirkan mood yang buruk. (Kirana 2022).

Selain terapi aroma, cara nonfarmakologis lain untuk mengontrol kecemasan adalah terapi musik. Terapi musik adalah pengobatan yang murah dan non-invasif, yang dapat digunakan bersamaan dengan terapi komplementer lainnya. Musik mengurangi sensasi rasa sakit dan kecemasan dengan mengalihkan dan mengurangi fokus orang pada rangsangan cemas. (Zamanifar et al. 2020) Mendengarkan musik memicu sistem saraf parasimpatis dan mengurangi aktivitas saraf simpatis. Perubahan ini mengurangi kecemasan dan membantu pasien menjadi lebih rileks secara emosional dan fisik. Selain itu, musik dapat mengalihkan perhatian pasien dari rasa sakit dan kecemasan. Musik adalah intervensi nonfarmakologis yang murah, aman, non-invasif, dan efektif. (Wang et al. 2022). Efek menguntungkan dari terapi musik juga telah ditunjukkan baru-baru ini dalam menangani individu yang mengalami stres berat, yang mengembangkan gangguan stres pasca-trauma. Sebagai kesimpulan, harus dinyatakan bahwa terapi musik adalah metode dukungan non-farmakologis yang berharga dan diremehkan untuk pasien dengan berbagai gangguan kejiwaan. (Andrzej Witusik 1 2019). Menurut Hasil Penelitian (Elizabeth,dkk 2022) Ada pengaruh pemberian musik kolintang terhadap ibu hamil dengan hipertensi dengan nilai p value $0,001 < 0,05$, dengan demikian Musik Kolintang memiliki dampak psikofisik yang menimbulkan kesan rileks, santai, cenderung membuat detak nadi bersifat konstan, memberi dampak menenangkan, dan menurunkan stress.(Elizabeth I 2022).

Indonesia merupakan negara yang kaya akan budaya, salah satunya dalam musik tradisional. Kolintang adalah alat musik tradisional dari Minahasa Sulawesi Utara. Alat musik ini perlu untuk dikenalkan, dilestarikan, dan dikembangkan oleh masyarakat Indonesia.(Puspitaratna 2020). musik kolintang justru mampu menyesuaikan diri dengan dunia musik pada umumnya instrumen musik kolintang adalah transmudasi musik barat yang memiliki semua unsur instrumen seperti melodi, rhytm, banjo, ukulele, cello, dan bas. Sebagaimana instrumen musik barat itu, bisa juga terjadi pada musik kolintang walaupun bahan dasar musiknya berbeda karena musik kolintang berasal dari kayu yang ada di Minahasa.(Soputan 2020). Penggunaan alat musik kolintang dapat memberikan banyak manfaat, baik dari segi budaya maupun kesehatan, Selain itu, penggunaan kolintang juga memiliki manfaat kesehatan yang signifikan. Bermain alat musik ini dapat

membantu melatih keterampilan koordinasi motorik, konsentrasi, dan memori. Selain itu, aktivitas musik juga dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. Meskipun pada awalnya hanya dimainkan oleh masyarakat Minahasa, kini Kolintang telah menjadi salah satu alat musik yang populer di Indonesia dan bahkan telah diakui oleh UNESCO sebagai Warisan Budaya Takbenda dari Indonesia. (Aziz 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Jahdi et al. Pada masa nifas, intervensi yang paling efektif adalah pijat. Intervensi yang mempunyai pengaruh signifikan adalah sebagai berikut: selama kehamilan, yoga, terapi musik, pijat yang dilakukan oleh mitra, dan CBT; selama persalinan, aromaterapi, hidroterapi selama masa nifas, perawatan kanguru disertai terapi musik dan pijat, (Domínguez-Solís, Lima-Serrano, and Lima-Rodríguez 2021). Terapi nonfarmakologis tanpa obat-obatan seperti relaksasi, massage, akupuntur, kompres hangat, musik, aroma terapi, *Endorphin Massage* merupakan salah satu cara untuk menghilangkan rasa lelah pada tubuh. Pada penelitian Sri Rahayu (2018) menyebutkan bahwa pemberian pijatan endorphin membantu ibu menjadi lebih segar, rileks, serta nyaman pada fase postpartum, dalam kutipan (D. M. Pratiwi, Rejeki, and Juniarto 2021)

Kombinasi aromaterapy vanili, musik kolintang dan pijat endorfin bisa dilakukan bersamaan karena banyak penelitian yang mengkombinasi terapi-terapi tersebut walaupun beberapa hanya kombinasi dua terapi contoh pijat dan musik, di sini peneliti akan melihat perbandingan jika di berikan tiga terapi ini sekaligus. Dalam dunia kebidanan sendiri, terapi komplementer sudah banyak dilakukan untuk mencegah dan mengatasi berbagai keluhan. Pada beberapa penelitian yang sudah dikembangkan untuk teknik komplementer antara lain pijat, relaksasi, yoga dan akupresure. Beberapa negara sudah menerapkannya juga seperti terapi pijat, terapi herbal, teknik relaksasi, aromaterapi, homeopati, akupresure, musik dll. Pengobatan komplementer alternatif di Indonesia sudah ada keputusan menurut peraturan Menteri Kesehatan RI No 1609/MENKES/PER/IX/2007 dan juga dalam UU Kesehatan Pengobatan tradisional. (Indah.et.all 2022)

Kecemasan adalah emosi subjektif yang membuat orang tidak aman, ketakutan yang tidak jelas serta tidak tenang, yang diiringi response otonom Menurut Kemenkes RI, 2016 Ibu primipara yang alami kecemasan berat menggapai 83, 4% serta kecemasan sedang sebesar 16, 6%, sebaliknya pada ibu multipara yang menghadapi kecemasan tingkatan berat sebesar 7%, kecemasan sedang 71, 5% serta kecemasan ringan 21, 5%. (Malik, Gasma, and Ningsi 2022). Data mengenai jumlah ibu postpartum di Indonesia pada didapatkan hasil bahwa terdapat 373.000.000 orang ibu post partum yang mengalami gangguan proses laktasi akibat kecemasan sebanyak 107.000.000 orang (28,7%). Ibu primipara yang mengalami kecemasan tingkat berat mencapai 83,4% dan kecemasan sedang sebesar 16,6%, sedangkan pada ibu multipara didapatkan kecemasan tingkat berat 7%, kecemasan sedang 71,5%, dan cemas ringan 21,5%. (Kurniati1, Suangga2, and Mira Agusthia 3 2023).

Studi pendahuluan yang di laksanakan pada bulan oktober 2023 di Wilayah Kerja Puskesmas Tateli di temukan 9 ibu nifas yang mengalami kecemasan (60%) dari 15 ibu nifas yang ada. peneliti menggunakan ceklist GAD melalui wawancara kepada ibu nifas yang ada di wilayah kerja Puskesmas Tateli. Untuk mengurangi angka kecemasan ibu nifas agar kualitas hidup mereka baik peneliti tertarik mengadakan penelitian tentang Kombinasi Ekstrak Aromaterapy Vanili, Musik Kolintang, Pijat Endorfin Terhadap Kecemasan, Kadar Endorfin Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Tateli Tahun 2023. Kebaruan dari penelitian ini adalah penelitian yang menggunakan aromaterapy vanili terhadap kecemasan ibu nifas masih sedikit dan juga kebaruan untuk terapy musik kolintang sebagai kearifan lokal musik yang berasal dari Sulawesi Utara dalam menangani kecemasan ibu nifas belum ada yang meneliti. Selain itu juga peneliti tertarik meneliti karena di wilayah kerja Puskesmas Tateli sama sekali belum menerapkan terapi komplementer pada ibu nifas agar bisa mengatasi kecemasan karena di temukan ada ibu nifas yang mengalami kecemasan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka diajukan pertanyaan penelitian sebagai berikut, bagaimana pengaruh kombinasi aromaterapi vanili, musik kolintang dan pijat endorfin terhadap kadar endorfin dan perubahan kecemasan ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Tateli.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis Pengaruh kombinasi aromaterapi vanili, musik kolintang dan pijat endorfin terhadap kadar endorfin dan perubahan kecemasan ibu nifas. di wilayah kerja Puskesmas Tateli.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Menganalisis Pengaruh kombinasi aromaterapi vanili, musik kolintang 'dan pijat endorfin terhadap kadar endorfin dan perubahan kecemasan ibu nifas.
2. Menganalisis pengaruh pijat endorfin terhadap kadar endorfin dan perubahan kecemasan ibu nifas.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini dibuat sebagai syarat untuk menyelesaikan studi pada Program Studi Magister kebidanan di Pasca Sarjana Universitas Hasanudin Makasar dan mendapat gelar Magister Kebidanan. Selain itu hasil penelitian ini dapat menambah wawasan, pengetahuan dan informasi tentang kombinasi

ekstrak aromaterapi vanili, musik kolintang, pijat Endorfin terhadap kecemasan dan kadar endorfin ibu nifas.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai masukan dan menambah referensi journal dengan Judul Kombinasi ekstrak aromaterapi vanili, musik kolintang, pijat endorfin terhadap kecemasan dan kadar endorfin ibu nifas, untuk bisa di baca oleh mahasiswa dan juga bisa untuk rujukan atau referensi penelitian mahasiswa.

1.4.2. Manfaat Praktis

1. Bagi Responden

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber informasi khususnya tentang Pengaruh Kombinasi aromaterapi vanili, Musik kolintang, pijat endorfin terhadap kadar endorfin dan perubahan kecemasan ibu nifas agar mereka dapat melakukan terapi tersebut dan dapat menyebarkan informasi tersebut kepada masyarakat.

2. Bagi Tempat Penelitian

Sebagai bahan masukan agar hasil penelitian nantinya dapat di terapkan dalam terapi mengatasi kecemasan dan endorfin pada ibu nifas sehingga menambah program untuk kesehatan mental ibu nifas agar bisa meningkatkan kualitas hidupnya.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sebagai bahan pustaka atau bahan perbandingan untuk penelitian selanjutnya, dengan menggunakan aspek lainnya yang berkaitan dengan terapi terhadap kecemasan dan kadar endorfin ibu nifas.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah *quasy eksperimental*. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *two group prepost test design*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh kombinasi aromaterapi vanili, Musik kolintang, pijat endorfin terhadap kadar endorfin dan perubahan kecemasan ibu nifas.

BAB II. TINJAUAN PUSTAKA

2. Tinjauan Umum Tentang Kecemasan Ibu Nifas

2.1 Definisi Kecemasan

Banyak definisi kecemasan yang dikemukakan oleh berbagai ahli kesehatan antara lain: Kecemasan dikaitkan dengan rasa takut dan bermanifestasi sebagai keadaan suasana hati yang berorientasi pada masa depan yang terdiri dari sistem respons kognitif, afektif, fisiologis, dan perilaku yang kompleks terkait dengan persiapan menghadapi peristiwa atau keadaan yang diantisipasi yang dianggap mengancam. Gangguan kecemasan tampaknya disebabkan oleh interaksi faktor biopsikososial. Kerentanan genetik berinteraksi dengan situasi yang penuh tekanan atau traumatis sehingga menghasilkan sindrom yang signifikan secara klinis (Suma P. Chand ; Raman Marwaha 2023). Kecemasan juga didefinisikan suatu keadaan perasaan keprihatinan, rasa gelisah, ketidak tentuan, atau takut dari kenyataan atau persepsi ancaman sumber aktual yang tidak diketahui atau dikenal. Mash dan Wolfe dalam Stuart (2013) mengatakan bahwa kecemasan merupakan suatu keadaan jiwa yang dikarakteristikan oleh emosi negatif yang kuat dan mengatasi rasa takut di masa depan. Sedangkan Suliswati (2012), mengatakan bahwa kecemasan sebagai respon emosi tanpa objek yang spesifik yang secara subjektif dialami dan dikomunikasikan secara interpersonal. Kecemasan adalah kebingungan, kekhawatiran pada sesuatu yang akan terjadi dengan penyebab yang tidak jelas dan dihubungkan dengan perasaan tidak menentu dan tidak berdaya. Carpenito (2012) mendefinisikan kecemasan sebagai suatu keadaan di mana individu mengalami perasaan yang sulit (ketakutan) dan aktivasi sistem saraf otonom dalam berespons terhadap ketidakjelasan dan ancaman yang tidak spesifik. Kecemasan merupakan keadaan psikologis individu berupa ketegangan, kegelisahan, kekhawatiran terhadap sesuatu yang mengancam diri sendiri. Ketakutan adalah keadaan alarm neurofisiologis otomatis yang ditandai dengan respons melawan atau lari terhadap penilaian kognitif terhadap bahaya yang ada atau yang akan terjadi (nyata atau dirasakan), dalam kutipan (Rianti 2019).

2.1.1 Teori Kecemasan

Menurut Stuart ada beberapa teori yang menjelaskan tentang kecemasan, antara lain:

1. Teori Psikoanalisis

Dalam pandangan psikoanalisis, cemas adalah konflik emosional yang terjadi antara dua elemen kepribadian yaitu ide dan superego. Ide merupakan dorongan insting dan impuls primitif seseorang, sedangkan superego mencerminkan hati nurani dan dikendalikan dengan norma – norma budaya.

2. Teori Interpersonal

Dalam pandangan interpersonal, cemas timbul dari perasaan takut terhadap penolakan saat berhubungan dengan orang lain. Dengan demikian cemas berkaitan dengan hubungan antara manusia.

3. Teori Perilaku

Menurut pandangan perilaku, cemas merupakan produk frustrasi yaitu segala sesuatu yang mengganggu kemampuan seseorang untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

4. Teori keluarga

Kajian keluarga menunjukkan bahwa gangguan cemas merupakan hal yang biasa ditemui dalam suatu keluarga, Adanya tumpang tindih antara gangguan cemas dan gangguan depresi.

5. Teori biologis

Kajian biologis menunjukkan bahwa otak mengandung reseptor khusus untuk benzodiazepine, reseptor ini mungkin memicu cemas. Penghambatan asam aminobutyric-gamma neuroregulator (GABA) juga memungkinkan peran utama dalam mekanisme biologis berhubungan dengan kecemasan, sebagaimana halnya dengan endorphin. Selain itu telah dibuktikan bahwa kesehatan umum seseorang mempunyai akibat nyata sebagai predisposisi terhadap cemas. (Gail.W.Stuart 2023).

2.1.2 Tingkat kecemasan

(Peplau,1963 dalam buku keperawatan kesehatan jiwa 2016)).

1. Cemas ringan

Terjadi saat ketegangan hidup sehari-hari. Selama tahap ini seseorang waspada dan lapang persepsi meningkat. Kemampuan seseorang untuk melihat, mendengar, dan menangkap lebih dari sebelumnya. Jenis cemas ringan dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan kreativitas.

2. Cemas sedang

Dimana seseorang hanya berfokus pada hal penting saja lapang persepsi menyempit. Sehingga kurang melihat, mendengar, dan menangkap. Seseorang memblokir area tertentu tetapi masih mampu mengikuti perintah jika diarahkan untuk melakukannya.

3. Cemas berat

Ditandai dengan penurunan yang signifikan di lapang persepsi. Cenderung memfokuskan pada hal yang detail dan tidak berpikir dengan hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi kecemasan, dan banyak arahan dibutuhkan untuk fokus pada area lain.

4. Panik

Dikaitkan dengan rasa takut dan teror, sebagian orang yang mengalami kepanikan tidak dapat melakukan hal-hal bahkan dengan arahan. Gejala panik adalah peningkatan aktivitas motorik, penurunan kemampuan untuk

berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyempit, dan kehilangan pemikiran rasional. (Gail.W.Stuart 2023).

2.1.3 Patofisiologi Kecemasan

Mediator kecemasan yang signifikan pada sistem saraf pusat diperkirakan adalah norepinefrin, serotonin, dopamin, dan asam gamma-aminobutyric (GABA). Sistem saraf otonom, terutama sistem saraf simpatik, memediasi sebagian besar gejala. Amigdala memainkan peran penting dalam meredam rasa takut dan kecemasan. Pasien dengan gangguan kecemasan ditemukan menunjukkan respons amigdala yang tinggi terhadap isyarat kecemasan. Struktur amigdala dan sistem limbik terhubung ke daerah korteks prefrontal, dan kelainan aktivasi prefrontal-limbik dapat diatasi dengan intervensi psikologis atau farmakologis. Gangguan kecemasan lebih sering terjadi pada wanita dibandingkan pria dengan rasio sekitar 2:1. (Suma P. Chand ; Raman Marwaha 2023).

2.1.4 Penatalaksanaan Kecemasan

a. Penatalaksanaan Farmakologi Pengobatan untuk anti kecemasan terutama benzodiazepine, obat ini digunakan untuk jangka pendek, dan tidak dianjurkan untuk jangka panjang karena menyebabkan intoleransi dan ketergantungan. Obat anti kecemasan nonbenzodiazepine, seperti buspiron (Buspar) dan berbagai antidepresan juga digunakan (Isaacs, 2005)

b. Penatalaksanaan non farmakologi

1) Relaksasi

Kecemasan dapat diatasi menggunakan teknik relaksasi yaitu melakukan pijatan pada bagian tubuh tertentu dalam beberapa kali akan membuat perasaan lebih tenang, mendengarkan musik yang menenangkan, dan menulis catatan harian. Selain itu, terapi relaksasi lain yang dilakukan dapat berupa meditasi, relaksasi imajinasi dan visualisasi serta relaksasi progresif (Isaacs, 2005).

2) Distraksi

Distraksi merupakan metode untuk menghilangkan kecemasan dengan cara mengalihkan perhatian pada hal-hal lain sehingga lupa terhadap cemas yang dialami. Stimulus sensori yang menyenangkan menyebabkan pelepasan endorpin yang bisa menghambat stimulus cemas sehingga stimulus cemas lebih sedikit ditransmisikan ke otak (Stuart, 2007). Salah satu distraksi yang efektif dengan memberikan dukungan spiritual (membacakan doa sesuai agama dan keyakinannya), sehingga dapat menurunkan hormon – hormon stresor, mengaktifkan hormon endorpin alami, meningkatkan perasaan rileks, dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, memperbaiki

sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktivitas gelombang otak. Laju pernafasan yang lebih dalam atau lebih lambat sangat baik menimbulkan ketenangan, kendali emosi, pemikiran yang lebih dalam dan metabolisme yang lebih baik (Videbeck, 2012).

2.1.5 Pegukuran Kecemasan dengan Generalized Anxiety Disorder (GAD-7)

Generalized Anxiety Disorder 7-item (GAD-7) scale berupa alat ukur Penilaian tingkat kecemasan atau disebut juga gangguan kecemasan umum skala 7-Item. Penilaian GAD-7 telah ditemukan untuk menunjukkan keandalan yang baik serta konvergen, kriteria, konstruk, validitas faktorial dan procedural (Spitzer RL et al., 2006) . GAD-7 adalah alat yang valid dan efisien skrining untuk GAD dan menilai tingkat keparahannya secara klinis praktek dan penelitian. GAD-7 telah divalidasi untuk digunakan pada periode perinatal (Simpson et al., 2014).Skala Gangguan Kecemasan Umum GAD-7 adalah skala penemuan kasus 7 item untuk gangguan kecemasan umum oleh Spitzer et al (2007). Item-item yang diberi skor dengan rentang skor total 0 sampai 21 (GAD-7).Ukuran tersebut juga telah digunakan untuk menyaring gangguan kecemasan yang lebih luas pada wanita hamil dan postpartum (Simpson et al., 2014; Fairbrother et al., 2016). Kuesioner Gangguan Kecemasan Umum– 7 (GAD-7) adalah instrumen skrining singkat yang digunakan untuk mendeteksi gejala depresi dan kecemasan di berbagai lingkungan, termasuk layanan kesehatan umum dan mental serta masyarakat umum (Pranckeviciene et al. 2022).

Alat skrining kecemasan GAD7 menunjukkan konsistensi internal yang memadai bila digunakan pada trimester ketiga dan ada korelasi sedang hingga besar antara ukuran, dengan yang tertinggi. Skala Generalized Anxiety Disorder (GAD-7) yang terdiri dari 7 item awalnya dikembangkan dalam bahasa Inggris pada tahun 2006 sebagai alat skrining singkat untuk mendeteksi kecemasan (Spitzer et al., 2006). Penelitian awal ini melibatkan lebih dari 2.700 orang dewasa di layanan kesehatan primer dan menemukan bahwa GAD-7 memiliki reliabilitas dan validitas yang tinggi,dalam kutipan (Austin, MP.V., Mule, V., Hadzi-Pavlovic 2022). GAD-7 adalah self-report scalesingkat untuk mengidentifikasi kemungkinan kasus Generalized Anxiety Disorder (GAD) atau kecemasan dan kekhawatiran berlebihan tentang berbagai macam hal yang terdiri dari 7 item yang dinilai menggunakan skala frekuensi 0-4 dari 2 minggu terakhir, dimana 0 menunjukkan tidak ada gejalasama sekali dan 4 menunjukkan hampir setiap hari.GAD-7 sudah pernah diterjemahkan dan diuji validitas dan reliabilitasnya di Indonesia. Validitas internal dan reliabilitas untuk GAD-7 versi Indonesia sudah memuaskan dengan koefisien validitas 0,648-0,800 ($p < 0,01$) dan nilai Cronbach's alpha 0,867.(Utami et al. 2022).

Gangguan Kecemasan Umum Skala 7-Item (GAD-7; Spitzer, Kroenke, Williams, & Lowe, 2006) terdiri dari 7 item gejala kecemasan 2 minggu terakhir, meliputi:

1. Merasa tidak tenang
2. Tidak dapat menghentikan atau mengendalikan rasa khawatir
3. Terlalu khawatir banyak hal
4. Gangguan istirahat
5. Gelisah hingga sulit untuk duduk diam
6. Menjadi mudah jengkel dan marah
7. Merasa takut jika sesuatu yang buruk terjadi

Penentuan derajat kecemasan dengan cara menjumlah nilai skor dan item 1-7 dengan hasil:

Skor 0 – 4 = tidak ada kecemasan

Skor 5 – 9 = kecemasan ringan

Skor 10 – 14 = kecemasan sedang

Skor 15 – 21 = kecemasan berat

2.2 Tinjauan Umum Hormon Endorfin

2.2.1 Definisi Hormon Endorfin

Beberapa Definisi Endorfin Yaitu :

1. Endorphin adalah senyawa kimia yang membuat seseorang merasa tenang dan senang. Endorphin di produksi oleh tubuh (Kelenjar Pituitary) yaitu pada saat kita merasa bahagia (Tertawa) dan pada waktu kita istirahat yang cukup. Endorphin merupakan gabungan dari Endogeneus dan morphine, zat yang merupakan unsur dari protein yang diproduksi oleh sel-sel tubuh serta sistem saraf manusia.(Yanti 2022).
2. Endorfin juga adalah neurotransmitter yang berfungsi dalam mengurangi sinyal rasa sakit sehingga dapat menjadi penentu persepsi nyeri seseorang. Stres saat terjadi peradangan memicu pelepasan corticotrophin releasing hormone (CRH). Sel-sel yang memproduksi endorfin memiliki reseptor untuk CRH, yang kemudian memfasilitasi pelepasan endorphin. Selama ini endorfin sudah dikenal sebagai zat yang banyak manfaatnya. Beberapa diantaranya adalah, mengatur produksi hormone pertumbuhan dan seks, mengendalikan rasa nyeri serta sakit

yang menetap, mengendalikan perasaan stres, serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh (A Asrina 1[!], Aryadi Arsyad 2 2020).

3. Endorfin adalah opioid endogen yang dilepaskan dari kelenjar pituitari yang dipercaya bertanggung jawab untuk menciptakan kondisi psikologis yang nyaman.
4. Endorfin merupakan peptide opioid endogen yang memiliki struktur yang sama dengan morfin obat yang digunakan pada orang-orang untuk mengurangi rasa sakit.
5. Endorfin merupakan morfin endogen yang disekresikan oleh hipofisis dengan proopiomelanocortin (POMC) sebagai precursor.
6. Endorfin adalah peptide opioid endogen yang berfungsi sebagai morfin alami yang terdapat pada vertebrata untuk meningkatkan rasa bahagia dan menghasilkan analgesik alami tubuh. (N. Pratiwi 2020).

2. Biosintesis

β -endorfin disintesis dan disimpan di anterior kelenjar pituitary dari prekursor protein proopiomelanocortin (POMC). Namun penelitian terbaru menunjukkan sel-sel sistem kekebalan tubuh juga mampu mensintesis β endorfin karena sel imun memiliki transkrip mRNA untuk POMC3 dan limfosit T, limfosit B, monosit dan makrofag telah terbukti mengandung endorfin selama inflamasi. POMC adalah protein besar yang dipecah menjadi protein yang lebih kecil sebagai β -endorphin, hormon perangsang α -melanosit (MSH), adrenocorticotropin (ACTH), dan lainnya. Kelenjar pituitari mensintesis POMC sebagai respons dari sinyal hipotalamus terhadap sinyal corticotropin releasing hormone (CRH). Hipotalamus melepaskan CRH sebagai respon terhadap stresor fisiologis seperti rasa sakit, seperti pada periode pascaoperasi. Ketika produk protein pembelahan POMC menumpuk secara berlebihan, hal ini akan merubah hipotalamus, sehingga produksi CRH tidak aktif dan penghambatan umpan balik terjadi. (A Asrina 1[!], Aryadi Arsyad 2 2020)

3. Klasifikasi Endorfin

Endorfin didefinisikan sebagai empat peptide yang berbeda yaitu :

- a. Alpha (α) – endorfin adalah rantai asam amino yang terdiri dari 16 urutan asam amino
- b. Beta (β) – endorfin adalah rantai terpanjang, mengandung 31 asam amino
- c. Sigma (σ) – endorfin terdiri dari 17 rantai asam amino
- d. Gamma (γ) – endorfin terdiri dari 17 rantai asam amino

Dari keempat jenis endorfin tersebut, β -endorfin adalah salah satu zat endorfin yang dikeluarkan oleh otak saat stres atau sakit.

4. Mekanisme Kerja

Dalam sistem saraf perifer, β -endorfin diproduksi analgesia dengan mengikat reseptor opioid (terutama subtype- μ) pada terminal saraf pra dan pasca sinaptik, terutama mengerahkan efeknya melalui pengikatan presinaptik. Ketika terikat, kaskade interaksi menghasilkan penghambatan pelepasan tachykinins, khususnya zat P, protein utama yang terlibat dalam penularan nyeri. Dalam sistem saraf perifer, reseptor opioid- μ hadir diseluruhsaraf perifer dan telah diidentifikasi dalam terminal sentral neuron aferenprimer, sensorik perifer serat saraf dan ganglia akar dorsal. Dalam sistem saraf pusat, β -endorfin juga mengikat reseptor opioid- μ dan mengerahkan tindakan utamanya di presinaptik terminal saraf. Namun, bukannya menghambat zat P, β -endorfin mengerahkan efek analgesik mereka dengan menghambat pelepasan GABA, penghambat neurotransmitter, menghasilkan kelebihan produksi dopamine. Dopamine dikaitkan dengan kesenangan. Di sistem saraf pusat, reseptor opioid- μ paling banyak dalam penurunan kontrol nyeri termasuk amigdala, formasi reticular mesencephalic, periaqueductal grey matter (PAG) dan medula ventralrostral. (A Asrina 1[!], Aryadi Arsyad 2 2020).

5. Sintesis dan Sekresi Endorfin

Endorfin termasuk dalam kelompok neoromodulator yang mengubah pelepasan neurotransmitter, pembawa pesan kimia di otak yang memancarkan sinyal listrik dalam sistem saraf. Namun endorfin tidak hanya ditemukan di otak tetapi didistribusikan ke seluruh sistem saraf. Konsentrasi tinggi ditemukan di kelenjar pituitari. Sintesis endorfin difasilitasi oleh prekursor protein POMC yang merupakan precursor ACTH dalam menanggapi sinyal dari hipotalamus untuk melepaskan CRH sebagai tanggapan terhadap stres. Endorfin disintesis oleh pituitari yang akan menstimulasi sistem saraf pusat dan sistem saraf perifer yaitu sistem saraf simpatis dan sistem saraf parasimpatis. Pada sistem saraf perifer endorfin menghasilkan analgesik dengan mengikat reseptor μ (μ) sebelum dan setelah terminal saraf sinaptik dengan meningkatkan afinitas presinaptik sedangkan pada sistem saraf pusat endorfin mengikat reseptor μ opioid untuk meningkatkan tindakan presinaptik, sehingga produksi memberikan rasa nyaman, senang dan kebahagiaan. Reseptor opioid memiliki peran yang lain seperti memodulasi rasa nyeri organ jantung dan lambung. (N. Pratiwi 2020).

Pada saat keadaan ACTH meningkat maka terjadi umpan balik negatif pada hormon endorfin. Sekresi endorfin plasma yang sedikit disebabkan karena afinitas reseptor μ -opioid endorfin presinaptik rendah. Reseptor μ -opioid merupakan reseptor utama presinaptik yang berfungsi sebagai morfin. Selain itu menghambat pelepasan reseptor GABA-A sehingga neurotransmitter GABA menurun dan menghambat pelepasan reseptor 5 hydroxytryptamine. (41) Sintesis endorfin membantu dalam meningkatkan sistem kardiovaskuler, sistem gastrointestinal, sistem urinarius dan sistem genital yang dapat

mencegah timbulnya masalah atau penyakit. Selain itu, membantu dalam perbaikan perilaku dan emosi sebagai stress coping alami tubuh dengan meningkatkan fungsi organ visceral sehingga menjaga keseimbangan organ vital seperti tekanan darah, laju pernapasan, siklus jantung dan lain-lain. Endorfin adalah satu bahan kimia otak yang berfungsi untuk mengirimkan sinyal listrik ke dalam sistem saraf. Stres dan rasa sakit merupakan faktor yang paling umum menyebabkan pelepasan endorfin. Endorfin bereaksi dengan reseptor opioid di otak untuk mengurangi persepsi tentang stres dan rasa sakit yang bekerja seperti obat morfin atau kodein. Aktivasi opioid endorfin alami tubuh tidak menyebabkan ketergantungan atau kecanduan berbeda dengan obat opioid. Selain 22 penurunan rasa sakit, sekresi endorfin dapat mengarah pada perasaan euphoria (rasa nyaman, rasa senang atau rasa bahagia), memodulasi nafsu makan, pelepasan hormon seks serta peningkatan respon imun. Sekresi endorfin setiap individu berbeda-beda. Sel-sel sistem kekebalan tubuh mampu mensintesis endorfin karena sel-sel tubuh memiliki transkrip mRNA untuk POMC. Limfosit T, limfosit B, monosit dan makrofag terbukti mengandung endorfin selama inflamasi. (N. Pratiwi 2020)

4. Penyebab Sekresi Endorfin

Sekresi endorfin oleh pituitari ke dalam aliran darah dapat dipicu oleh:

a. Pemberian obat opioid dan morfin

Obat-obatan opioid dan morfin berfungsi sebagai endorfin eksogen dengan menghambat produksi opioid endogen sementara. Pemberian opioid dan morfin dapat meningkatkan kadar endorfin plasma.

b. Olahraga

Olahraga rutin dapat meningkatkan endorfin dalam 30-60 menit sehingga menghasilkan perasaan sehat seperti saluran pencernaan lebih baik, meningkatkan toleransi terhadap rasa sakit. Olahraga rutin juga dapat meningkatkan pelepasan endorfin dan dapat bertahan lama dalam tubuh sehingga menyebabkan kecanduan berolahraga yang juga berpengaruh terhadap suasana hati.

c. Meditasi

Meditasi merupakan praktik dimana seseorang melatih pikiran atau menginduksi kesadaran. Meditasi sering melibatkan upaya internal individu untuk mengatur diri dan pikiran. Meditasi meningkatkan endorfin yang dapat mengatur suasana hati dengan latihan pernapasan dan frekuensi jantung yang lambat dapat menurunkan aktivitas pada batang otak sehingga aktivitas saraf parasimpatis lebih besar dibandingkan aktivitas saraf simpatik.

d. Akupuntur atau Akupresur

Mekanisme paling penting dari akupuntur memberikan efek pada opioid endogen dengan menjaga keseimbangan energi dan regulasi neuroendokrin. Stimulasi pada titik tertentu tubuh dapat memicu produksi endorfin dengan memblokir efek nalokson.

e. Aktivitas Seksual

Aktivitas seksual pada wanita dan laki-laki dapat meningkatkan aktivitas opioid endogen. Stimulasi vagina dan serviks dapat meningkatkan sekresi endorfin sedangkan pada laki-laki terjadi endorfin 30 menit setelah ejakulasi.

f. Alkohol

Konsumsi alkohol dapat memberikan efek menenangkan. Alkohol dan zat adiktif lainnya dapat meningkatkan reaksi imun pada otak sehingga dapat memberikan perasaan bahagia berlebihan atau euphoria.

Selain itu juga cara meningkatkan Hormon Endorphin secara alami menurut Dr. Shigeo Haruyama. (2015). *The Miracle of Endorphin* antara lain:

- a. Menghirup aromaterapi
- b. Mengonsumsi coklat hitam
- c. Melakukan sesi pijat
- d. Mendengarkan musik
- e. Berjemur dibawah sinar matahari

2.3 Tinjauan Umum Ibu Nifas

2.3.1 Definisi Ibu Nifas

Masa nifas dimulai setelah persalinan dan berlangsung selama sekitar enam hingga delapan minggu. (Ahmadi et al. 2019). Masa nifas adalah periode waktu atau dimana organ-organ reproduksi kembali kepada keadaan tidak hamil. Masa ini dimulai setelah plasenta lahir dan berakhir ketika organ-organ reproduksi kembali seperti keadaan sebelum hamil. Masa nifas akan menyebabkan terjadinya perubahan-perubahan pada organ reproduksi. Begitupun halnya dengan kondisi kejiwaan (psikologis) ibu, juga mengalami perubahan. (Nova and Zagoto 2020). Masa nifas dimulai setelah lahirnya plasenta dan berakhir ketika alat kandungan kembali seperti sebelum hamil, yang berlangsung 6 minggu atau kurang lebih 40 hari, akan tetapi alat genitalia akan kembali pulih seluruhnya dalam waktu 3 bulan (rohmah dkk, 2023). Masa nifas adalah proses yang akan dialami oleh setiap ibu bersalin. masa nifas terjadi sejak plasenta lahir hingga dengan 42 hari setelah bersalin. masa nifas merupakan masa yang krusial pada ibu pasca bersalin sehingga sangat memerlukan perhatian dan pemantauan khusus. (Irma Hamdayani Pasaribu, S.ST , M.Keb 2023).

2.3.2 Perubahan Psikologis Ibu Nifas

Pada masa nifas terjadi suatu adaptasi psikologis yaitu fase taking in, fase taking hold, dan fase letting go. Sebagian wanita berhasil menyesuaikan diri dengan baik, tetapi sebagian lainnya tidak berhasil menyesuaikan diri bahkan mengalami gangguan-gangguan psikologis, antara lain: post partum blues, depresi postpartum, dan psikosis postpartum (Marmi, 2012), dalam kutipan (Nova and Zagoto 2020). Selama masa nifas, ibu mempunyai perubahan psikologis yang akan terbagi kedalam 3 fase, antara lain : fase taking in, periode ketergantungan selama hari pertama sampai hari kedua dengan fokus pada diri sendirinya dan ibu menjadi lebih pasif terhadap lingkungan; fase taking hold, berlangsung selama tiga sampai sepuluh hari, dalam fase ini ibu merasa khawatir akan ketidakmampuannya dan rasa tanggung jawabnya terhadap proses merawat bayinya nanti. Ibu memerlukan dukungan dari berbagai pihak terutama keluarganya bahwa ibu mampu untuk merawat bayinya ; dan fase letting go, pada fase ini ibu sudah mulai menerima tanggung jawab akan peran barunya sebagai ibu. Ibu sudah mampu menyesuaikan diri dengan kondisi dirinya juga kondisi bayinya. (Sari and Widyaningrum 2018). Penyebab dari rasa cemas ini karena terjadinya penyesuaian psikologis pada periode nifas. (Srimiyati¹Hakimi²Lismidiati³ 2020). Kecemasan ibu juga dikaitkan dengan gangguan kemampuan beradaptasi termasuk respons perilaku negatif terhadap hal-hal baru, suasana hati negatif, dan kesulitan menenangkan anak. Terakhir, ibu dengan kecemasan lebih rentan terhadap hal-hal baru. cenderung memiliki anak-anak yang perilakunya terhambat dan ikatannya tidak aman. (Fawcett et al. 2019).

2.4. Tinjauan Umum Aromaterapy Vanilli

2.4.1 Definisi Aromaterapy

Istilah 'aromaterapi' diciptakan oleh ahli kimia dan parfum Prancis René Maurice Gattefossé pada 1920-an dan merupakan subkategori 'obat herbal' (Gattefossé, 1993). Buku Gattefossé diterbitkan pada tahun 1937. Dia menyarankan bahwa aromaterapi dapat digunakan untuk mengobati penyakit di hampir setiap sistem organ, mengutip sebagian besar bukti dan berbasis kasus. Aromaterapi meliputi penggunaan minyak esensial yang berasal dari berbagai jenis sumber tanaman untuk berbagai metode aplikasi. Umumnya seluruh tanaman segar (tidak dihancurkan atau dijadikan bubuk) digunakan untuk proses penyulingan minyak atsiri. (R.-M. Gattefossé 1993). Aromaterapi adalah penggunaan minyak aromatik, yang membuat orang rileks dan mengurangi kecemasan dengan merangsang sistem penciuman dan melepaskan mediator saraf. (Zamanifar et al. 2020)

2.4.2 Kegunaan Aromaterapy

Aromaterapi mempunyai efek yang positif karena diketahui bahwa aroma yang segar, harum merangsang sensori, reseptor, dan pada akhirnya mempengaruhi organ yang lainnya sehingga dapat menimbulkan efek kuat terhadap rasa cemas.. Minyak esensial yang digunakan untuk aromaterapi dapat mempengaruhi aktivitas fungsi kerja otak melalui sistem saraf yang berhubungan dengan indra penciuman. Respon ini dapat merangsang peningkatan produksi masa penghantar saraf otak (neurotransmitter) yang berkaitan dengan pemulihan kondisi psikis seperti emosi, perasaan, pikiran dan keinginan (Jaelani, 2009). Selain itu menurut Mackinnon (2004) dalam Riana (2015) manfaat aromaterapi selain meningkatkan keadaan fisik dan psikologis, aromaterapi dapat memberikan efek relaksasi bagi saraf dan otot-otot yang tegang. Oleh karena itu salah satu cara relaksasi yang digunakan untuk menurunkan kecemasan ialah dengan pemberian aromaterapi, dalam kutipan (Sulistyorini 2020). Kami bertujuan untuk mengurangi kecemasan dengan memaparkan peserta pada aroma vanilla.

Vanila aroma menghasilkan efek menenangkan yang mungkin menghalangi respons konsumen terhadap ancaman identitas. Menggunakan aroma vanila sebagai pereda kecemasan memungkinkan menghubungkan hasil penelitian dengan manipulasi suasana toko sebagai elemen ritel. Temuan kami menunjukkan adanya mekanisme yang menjelaskan efek vanilla. Yaitu, penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa aroma vanilla mempengaruhi preferensi konsumen melalui efek menenangkan, namun tidak mengontrol gairah fisiologis mekanisme dampak aroma vanila terhadap kebutuhan diferensiasi terbatas pada situasi ancaman identitas sosial dan perasaan cemas yang menyertai ancaman ini. Kami tertarik pada efek menenangkan dari vanilla. Kami menemukan bahwa individu dalam kondisi yang memicu kecemasan menurunkan evaluasi mereka terhadap produk unik dan menunjukkan kebutuhan asimilasi yang lebih kuat. Kelompok independen yang merasa cemas bereaksi dengan berkurangnya preferensi terhadap produk yang terkait dengan kelompok. Studi 2 (N = 102) menemukan bahwa memperkenalkan agen penurun kecemasan (aroma vanilla). (Drażkowski, Behnke, and Kaczmarek 2021).

2.5 Aromaterapy Vanili

2.5.1 Vanili

Vanili atau tanaman yang memiliki bahasa latin *Vanilla Planifolia* adalah salah satu tanaman anggrek yang bentuknya polong dengan warna tua kecoklatan yang panjang dan ramping. Tanaman ini pun terkenal dengan pasaran yang sangat tinggi. (Luffy 2021). Vanili merupakan tanaman yang masuk dalam famili *Orchidaceae*, yaitu jenis tanaman yang satu famili dengan tanaman anggrek. Buah vanili memiliki aroma yang khas membuat

produk dari vanili banyak disukai oleh konsumen. Selain digunakan sebagai campuran aroma untuk makanan, vanili juga digunakan sebagai bahan campuran pembuatan kosmetik, parfum, *lotion*, detergen, aroma terapi, dan pengharum ruangan (Uchida, 2011), dalam kutipan (Jamaludin and Ranchiano 2021). Tanaman vanili (*Vanilla planifolia*) merupakan komoditas ekspor bernilai ekonomi tinggi dari Famili Orchidaceae.

Klasifikasi tanaman vanili menurut Cronquist (1981) sebagai berikut.

Kingdom : Plantae

Divisio : Magnoliophyta

Classis : Liliopsida

Ordo : Aspragales

Familia : Orchidaceae

Genus : *Vanilla*

Species : *Vanilla planifolia*

Kandungan utama buah vanili adalah senyawa glukosida yang tersebar di bagian sentral daging buah dan plasentanya. Di samping glukosida vanili juga mengandung asam amino, protein, polifenol, lilin asam-asam organik dan oleoresin. (Ir 2007).

Buah vanili mengandung vanillin yang mengeluarkan aroma khas dan digunakan dalam industri makanan dan minuman. Tanaman vaniliberasal dari Meksiko dan menyebar secara luas di daerah tropis (Minh et al., 2015;Rosman, 2005;Kartikawati dan Rosman 2018). Di Indonesia, vanili telah menyebar luas hampir di seluruh wilayah dengan daerah sentra produksi di Jawa, Bali, Sulawesi dan Sumatera (Udarno dan Hadipoentyanti, 2009), dalam Kutipan (Udia et al. 2021). Vanili merupakan tanaman yang memiliki kandungan vanilin, sehingga biasa dimanfaatkan sebagai bahan campuran dalam kosmetik, makanan, minuman, dan aromaterapi. Indonesia merupakan salah satu negara penghasil vanili terbesar di dunia dan berada di urutan kedua sebagai produsen dan pengeksport rempah jenis vanili tertinggi. (Srilestari and Wijayani 2022).



Gambar 1. Tanaman Vanili

2.5.2 Manfaat Tanaman Vanilli

1. Sebagai campuran pada kue dan bahan makanan

Manfaat daun vanili yang pertama adalah dibuat menjadi ekstrak vanili dan juga dapat dicampurkan ke dalam bahan kue serta bahan masakan. Fungsi dari penambahan daun vanili ini bagi masakan dan juga kue adalah sebagai penambah aroma dan penambah cita rasa. Selain itu, biasanya daun vanili juga dapat dicampurkan dengan minuman, seperti coklat, teh, dan minuman lainnya, yang tidak lain fungsinya adalah untuk memperkuat dan memperkaya cita rasa dari minuman tersebut.

2. Sebagai pewangi ruangan, dan pewangi pada bahan makanan

Daun vanili merupakan salah satu jenis dedaunan yang memiliki wangi yang khas. Bersama dengan bunga dan juga biji dari vanili, daun vanili biasanya diolah dan diekstraksi secara khusus untuk dijadikan bahan utama pewangi ruangan atau parfum mobil. Biasanya, beberapa pabrik parfum terkenal juga menambahkan aroma dari daun vanili untuk produk parfumnya, yang menciptakan wewangian yang khas dan sangat menarik siapapun yang menciumnya.

3. Sebagai aromaterapi

Selain dimanfaatkan sebagai parfum, wangi dari daun vanili juga sering dimanfaatkan untuk aromaterapi. Sudah banyak sekali jenis aromaterapi, dalam bentuk spray atau semprot dan juga lilin aromatherapy yang memanfaatkan daun vanili untuk diekstrak wanginya sebagai salah satu aromaterapi.

4. Anti inflamasi

Bagi kesehatan, apabila diolah dan dikonsumsi sendiri daun vanili memiliki manfaat kesehatan. Manfaat kesehatan yang pertama dari daun vanili adalah sebagai salah satu ramuan yang dapat mencegah peradangan, atau sering dikenal dengan istilah anti inflamasi. Dengan mengkonsumsi ramuan atau campuran dari daun vanili ini, maka tubuh kita dapat terhindar dari jenis-jenis peradangan, seperti radang tenggorokkan, radang usus, radang lambung, dan juga jenis peradangan lainnya yang kemungkinan dapat menyerang tubuh kita.

5. Sebagai antioksidan alami

Manfaat daun vanili juga memiliki peran yang amat sangat penting sebagai salah satu antioksidan alami. Antioksidan merupakan senyawa yang dapat membantu menangkal radikal bebas, dan memberikan manfaat yang sangat baik untuk tubuh kita. Dengan adanya antioksidan alami ini, maka tubuh kita kan terhindar dari berbagai macam penyakit. Salah satunya adalah kanker, serta dapat mencegah munculnya tanda-tanda penuaan, seperti elastisitas kulit yang menurun, kulit kasar dan kusam serta manfaat kesehatan lainnya.

6. Dapat meredakan stress dan depresi

Dengan menggunakan daun vanili sebagai salah satu bahan dari aromatherapy, maka efek dan manfaatnya yang mudah dirasakan dengan cepat adalah efek relaksasi. Selain itu, dengan meminum ramuan yang dicampur dengan daun vanili, efek relaksasi itu akan semakin terasa.

Efek relaksasi yang ditimbulkan oleh daun vanili inilah yang sangat baik untuk membantu meredakan gejala stress, depresi dan juga gejala tertekan pada individu. Dengan kondisi tubuh yang menjadi lebih rileks, maka kondisi syaraf-syaraf menjadi lebih tenang dan santai, serta dapat mencegah munculnya kemabli stress serta depresi tersebut.

7. Mengurangi rasa mual, terutama bagi ibu hamil

Manfaat daun vanili juga yang baik untuk ibu hamil. Apabila diolah bersamaan dengan biji vanilla, maka daun vanili dapat membantu untuk mengurangi rasa mual, terutama rasa mual yang dirasakan oleh ibu hamil.

Biasanya rasa mual yang sering dialami oleh ibu hamil ini merupakan salah satu gejala yang kita kenal dengan istilah morning sickness, dimana akan muncul rasa mual dan juga ingin muntah pada ibu hamil. Dengan memanfaatkan ramuan dari daun vanili dan juga biji vanilla, maka gejala ini dapat mereda dengan signifikan.

8. Memperbaiki sistem syaraf

Daun vanili juga memiliki manfaat yang sangat penting untuk menjaga dan juga memperbaiki sistem syaraf kita. Hal ini berhubungan erat dengan efek relaksasi, dimana sistem syaraf dan otot yang tadinya merasa tegang akan kembali menjadi rileks, serta dapat membuat individu merasakan ketenangan dan juga kenyamanan.

9. Menurunkan berat badan

Beberapa penelitian baru-baru ini juga mengatakan, bahwa daun vanili memiliki manfaat yang sangat baik dan juga penting untuk menurunkan berat badan. Jadi, bagi anda yang sedang berada dalam program diet khusus untuk menurunkan berat badan, cobalah untuk menjadikan daun vanili dalam salah satu daftar bahan campuran menu makanan anda untuk membantu mempercepat menurunkan berat badan anda dengan sukses.

10. Meningkatkan fungsi otak

Manfaat lainnya dari daun vanili yang sangat baik untuk kesehatan tubuh anda adalah untuk membantu meningkatkan fungsi otak dan juga fungsi kognitif. Dengan begitu, maka daun vanili dapat membantu anda untuk meningkatkan konsentrasi, daya ingat, dan juga efektif untuk meningkatkan kecerdasan anda. (Luffy 2021).

Beberapa uji coba yang mengevaluasi dampaknya stimulasi penciuman oleh vanilin pada apnea, umumnya masalah pada bayi baru lahir prematur. Pada orang dewasa, bau vanillin bertindak sebagai stimulus positif yang dapat menundukkan atau menenangkan refleks kejut yang diinduksi. Kapasitas penciuman vanilin ini untuk mempengaruhi suasana hati dan emosi pada orang dewasa mungkin bergantung pada jenis kelamin. Secara bersama-sama, data tentang efek dari vanila pada manusia pada dasarnya terbatas pada uji klinis yang meneliti respon stimulasi penciuman vanila pada suasana hati, emosi, dan kesusahan. Berbagai tindakan fisiologis vanilin dan asam vanilat pada hewan telah diidentifikasi diantaranya sebagai Anti kecemasan Memodulasi neurotransmitter, mengurangi stres oksidatif, Antidepresan Memperbaiki kadar glutathione, nitrat otak yang diinduksi stres oksida, dan serotonin. (Singletary 2020).

2.5. Tinjauan Umum Musik Kolintang

2.5.1 Definisi Musik Kolintang

Musik Tradisional Kolintang sebagai salah satu hasil kebudayaan bangsa Indonesia sesungguhnya masih sangat digemari dan diminati oleh masyarakat termasuk kalangan mahasiswa, mereka sangat antusias dan

berminat mempelajari agar dapat memainkannya. Kolintang merupakan alat musik khas dari Minahasa (Sulawesi Utara) yang mempunyai bahan dasar berupa kayu yang jika dipukul dapat mengeluarkan bunyi yang cukup panjang dan dapat mencapai nadanada tinggi maupun rendah. Kata kolintang berasal dari bunyi: *Tong* (nada rendah), *Ting* (nada tinggi) dan *Tang* (nada tengah) Musik kulintang di buat Pada prinsipnya semakin panjang, dan tipis kayu/papan bilah-bilah nada, maka semakin rendah nada yang dihasilkannya. Sebaliknya, semakin pendek dan tebal kayu/ papan bilah-bilah nada, semakin tinggi nada yang dihasilkannya. Dengan berpedoman pada prinsip tersebut, penyetelan untuk menentukan nada dapat dilakukan dengan cara memotong sedikit demi sedikit apabila menyetel nada-nada tinggi dan mengerat atau “*menyuguh*” sedikit demi sedikit untuk menyetel nada-nada rendah. (Mandiangan 2015), dalam kutipan (Elizabeth I 2022).

2.5.2 Manfaat Musik Kolintang Untuk Kesehatan

Salah satu bentuk terapi non farmakologis yang dapat diberikan untuk hipertensi dalam kehamilan adalah terapi musik. Sebagian besar (80%) tekanan darah mengalami penurunan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh musik kolintang terhadap hipertensi ibu hamil. Ketenangan pada responden pada saat mendengarkan musik jenis alkaline memberikan dampak fisiologi tubuh seperti detak jantung yang melambat, pernapasan yang dalam dan panjang, dan penurunan tekanan darah. (Elizabeth I 2022). Selain sudah dikenal eksistensinya pada kancah internasional, Kolintang memiliki beberapa fakta menarik yang membuat alat musik tradisional khas Miahasa, Sulawesi Utara ini layak diperjuangkan untuk memperoleh pengakuan dunia. Selain itu, saat ini Pemerintah Provinsi Sulawesi Utara sedang memperjuangkan Kolintang menjadi bagian dari Warisan Budaya tak Benda asal Indonesia versi *The United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization* (UNESCO). Tentunya kita sebagai warga Indonesia turut berbangga apabila Kolintang dapat diakui secara resmi sebagai budaya dunia. (Ivkrama Sandya Yudha 2021).

Musik bisa membuat orang sedih, senang, takut, gelisah, tenang, bahkan geli. Terapi musik semakin banyak digunakan sebagai intervensi untuk pengurangan stres dalam pengaturan kesehatan medis dan mental. Mendengarkan musik telah disarankan untuk memberi dampak yang menguntungkan bagi kesehatan melalui efek pengurangan stres. musik dapat sangat mempengaruhi amigdala, bagian dari sistem limbik, yang merupakan bagian otak yang memainkan peran penting dalam pengaturan proses emosional dengan melepaskan endorfin. Neurotransmitter ini memainkan peran penting dalam meningkatkan rasa sejahtera (Anggraini et al. 2022).

2.5.3 Manfaat dari Penggunaan Kolintang Secara Umum

1. Alat musik Kolintang berasal dari daerah Sulawesi Utara adalah alat musik tradisional dari Indonesia yang terdiri dari rangkaian bilah logam yang diatur sedemikian rupa sehingga menghasilkan bunyi yang indah dan harmonis saat dipukul dengan penggaris kayu atau pemukul khusus. Alat musik ini biasanya dimainkan oleh sekelompok orang dalam suatu pertunjukan atau acara tertentu.
2. Penggunaan alat musik kolintang dapat memberikan banyak manfaat, baik dari segi budaya maupun kesehatan. Pertama-tama, penggunaan kolintang dapat memperkaya dan mempertahankan warisan budaya Indonesia yang kaya. Musik tradisional seperti kolintang merupakan bagian penting dari identitas budaya Indonesia dan penggunaannya dapat membantu mempromosikan dan memperkenalkan kekayaan budaya Indonesia kepada dunia.
3. Selain itu, penggunaan kolintang juga memiliki manfaat kesehatan yang signifikan. Bermain alat musik ini dapat membantu melatih keterampilan koordinasi motorik, konsentrasi, dan memori. Selain itu, aktivitas musik juga dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan.
4. Dalam kesimpulan, alat musik kolintang bukan hanya merupakan alat musik tradisional yang indah, tetapi juga memberikan banyak manfaat yang signifikan. Penggunaannya dapat membantu mempertahankan kekayaan budaya Indonesia, serta memberikan manfaat kesehatan bagi pemainnya. Oleh karena itu, penting untuk terus mempromosikan dan mendukung penggunaan alat musik kolintang dalam masyarakat. (Aziz 2023)



Gambar 2. Musik Kolintang

2.6 Tinjauan Umum Pijat Endorfin

2.6.1 Definisi Pijat Endorfin

Pijat endorfin merupakan sebuah terapi sentuhan serta pijatan ringan. Hal ini disebabkan karena pijatan merangsang tubuh untuk melepaskan

senyawa *endorfin* yang dapat menormalkan denyut jantung dan tekanan darah, mengurangi rasa sakit, mengendalikan perasaan stres dan menciptakan perasaan nyaman serta meningkatkan kondisi rileks dalam tubuh ibu dengan memicu perasaan nyaman melalui permukaan kulit. Salah satu masase yang dapat diberikan kepada ibu adalah *endorphin*. *Endorphin* dapat menciptakan perasaan nyaman dan enak sehingga mengurangi kecemasan yang ibu rasakan. (Rahayu, Widyawati, and Dewi 2018). Pijat *endorphin* (dengan belaian lembut terlebih dahulu lalu dilakukan pemijatan di punggung). Dengan dilakukan pemijatan ini ibu akan merasa rileks sehingga dengan begitu hormon oksitosin keluar. Massage pada punggung merangsang titik tertentu di sepanjang meridian *medulla spinalis* yang ditransmisikan melalui serabut saraf besar ke *formatio retikularis*, *thalamus* dan sistem limbic tubuh akan melepaskan *endorfin*, hal ini disebabkan karena pijatan merangsang tubuh untuk merangsang senyawa *endorphin* yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan rasa nyaman (Aprillia, 2017), dalam Kutipan (Rsud and Tahun 2022). *Endorphin* dilepaskan ke dalam darah di bawah pengaruh berbagai faktor, misalnya rangsangan nosiseptif, stres, pilek, atau peradangan. Neurotransmitter utama dari struktur ini adalah *endorfin*. (Barłowska-Trybulec et al. 2022).

Pijat *endorphin* merupakan pijat dengan teknik sentuhan dan pijatan ringan yang dapat meningkatkan produksi *endorphin*, serta menyeimbangkan kadar *epinefrin* dan *norepinefrin* dalam darah sehingga dapat memberikan rasa tenang dan nyaman. Pijatan *endorphin* merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa *endorfin* yang disebut juga sebagai senyawa *morphin* alami yang diproduksi manusia. Senyawa ini bermanfaat sebagai pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman. Selain itu, *endorphin* juga membantu mengatur produksi hormon pertumbuhan dan seks, mengendalikan rasa nyeri yang menetap, mengendalikan perasaan stress, serta meningkatkan ketenangan. Responden pada kelompok pijat *endorphin* dilakukan pijat *endorphin* dengan durasi 10 menit sehari dua kali setiap pagi dan sore hari. Pemijatan ini juga dilakukan oleh suami responden yang sudah dilatih oleh peneliti sampai sesuai dengan yang diharapkan. (Karyati and Siswanti 2023).

2.6.2 Prosedur Pijat Endorfin

Tindakan Metode Pijat *Endorphine* Berdasarkan Aplikasi Riset Pijat *endorphin* merupakan suatu metode sentuhan ringan yang dikembangkan pertama kali oleh *Costance Palinsky*. Sentuhan ringan ini bertujuan untuk meningkatkan kadar *endorfin* (untuk membiarkan tubuh menghasilkan *endorphin*).

Endorphin adalah polipeptida yang dihasilkan oleh tubuh untuk menghilangkan rasa sakit. *Endorphin* dapat dipicu untuk dilepaskan dengan cara melakukan aktivitas meditasi, tarik nafas dalam, memakan makanan pedas,

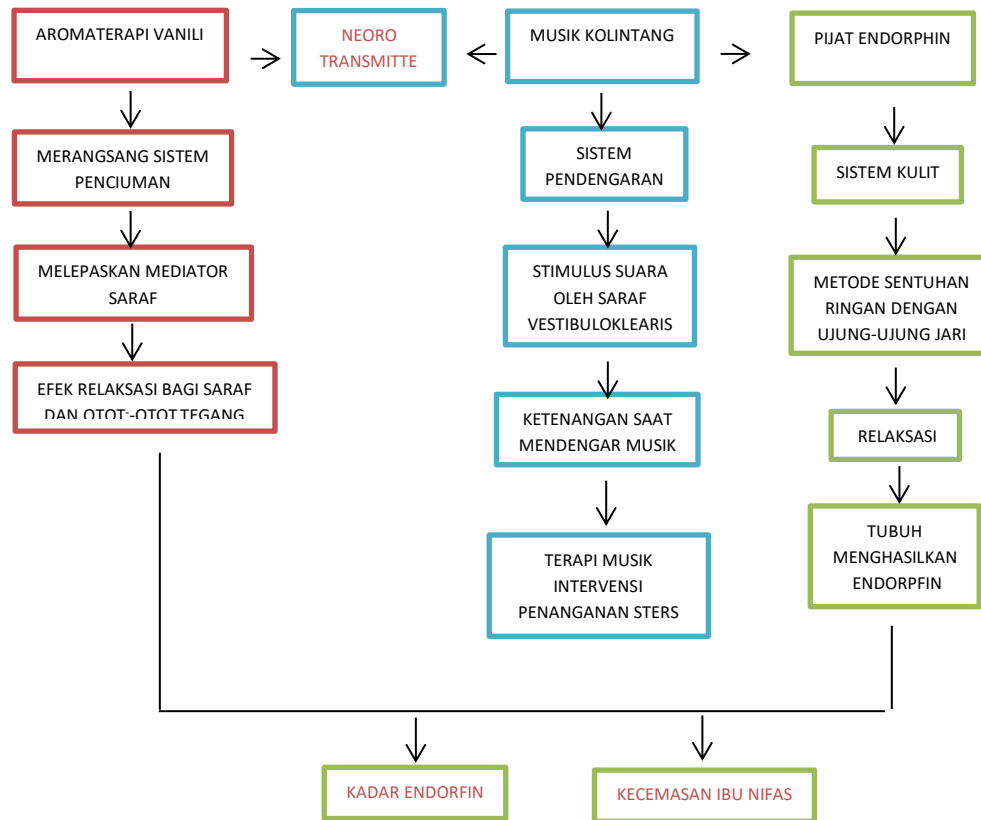
atau dapat juga dengan cara terapi chiropractic, akupuntur dan massage (pijatan). Aprillia (2017) menjelaskan cara melakukan pijat endorfin adalah:

1. Sarankan ibu untuk memilih posisi senyaman mungkin. Posisi dapat dilakukan dengan duduk atau berbaring miring kearah kiri atau kanan. Mintalah suami untuk ikut mendampingi istri dengan cara duduk nyaman di samping atau belakang istri.
2. Mintalah ibu untuk menarik nafas dalam dengan kedua mata dipejamkan untuk beberapa saat agar ibu merasa rileks. Kemudian belai lembut permukaan luar lengan ibu, dimulai dari lengan atas hingga lengan bawah menggunakan ujung-ujung jari.
3. Setelah kurang lebih 5 menit, lakukan hal yang serupa pada lengan yang lain.
4. Tindakan serupa dapat dilakukan di bagian tubuh lainnya, seperti telapak tangan, leher, bahu dan paha karena meski hanya sentuhan lembut yang diberikan, ibu dapat merasa lebih rileks dan nyaman.
5. Kemudian lakukan tindakan pada bagian punggung ibu. Sarankan ibu untuk memilih posisi yang nyaman, baik duduk ataupun berbaring miring. Selanjutnya, pijat ibu dengan lembut dimulai dari leher membentuk huruf V terbalik dari leher menuju sisi tulang rusuk.
6. Setelah itu pijatan-pijatan dilakukan turun kebawah dengan alur bahu, punggung, pantat dan tulang ekor dan anjurkan ibu untuk rileks.
7. Saat melakukan pijatan, ucapkan kata-kata yang dapat menentramkan perasaan ibu. Contoh “saat kamu merasakan belaian ini, bayangkan endorfin yang menghilangkan rasa sakitmu dilepas dan mengalir ke tubuhmu”. Suami juga dapat mengungkapkan kata-kata cinta pada ibu saat tindakan dilakukan.
8. Setelah melakukan semua tindakan, mintalah suami untuk memeluk ibu supaya ibu semakin merasa nyaman dan tercipta suasana yang menenangkan dan mengharu biru. (Aprillia 2017)



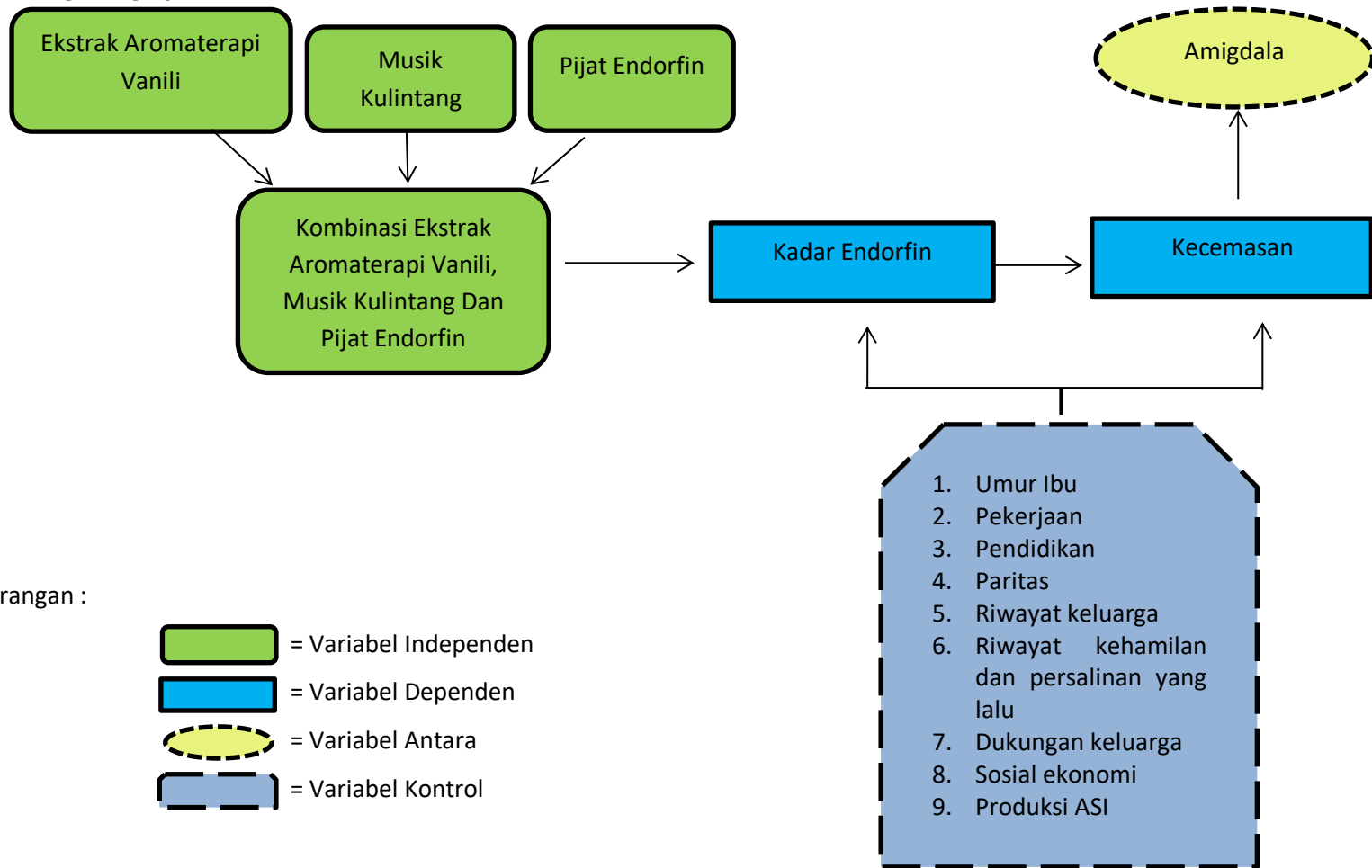
Gambar 3. Pijat Endorfin

2.8 KERANGKA TEORI



Sumber: (Suma P. Chand ; Raman Marwaha 2023), (Gail.W.Stuart 2023), (Angraini et al. 2022), (Douglas A Granger 2020), (Yulvira Febriani 2020) (Nova and Zagoto 2020), (Zamanifar et al. 2020), (Vijayalakshmi et al. 2019), (Elizabeth I 2022), (Rsud and Tahun 2022)

2.9 KERANGKA KONSEP



Keterangan :

- = Variabel Independen
- = Variabel Dependen
- = Variabel Antara
- = Variabel Kontrol

2.10 Hipotesis Penelitian

1. Pengaruh kombinasi aromaterapi vanili, musik kolintang dan pijat endorfin mampu meningkatkan kadar hormon endorfin dan menurunkan tingkat kecemasan ibu nifas
2. Pijat relaksasi mampu meningkatkan kadar hormon endorfin dan menurunkan tingkat kecemasan ibu nifas

2.11 Definisi Operasional

NO	VARIABEL	DEFINISI	KRITERIA OBJEKTIF	SKALA
VARIABEL INDPENDEN				
1	Aromaterapi Vanili	<p>Aromaterapi meliputi penggunaan minyak esensial yang berasal dari berbagai jenis sumber tanaman untuk berbagai metode aplikasi. Umumnya seluruh tanaman segar (tidak dihancurkan atau dijadikan bubuk) digunakan untuk proses penyulingan minyak atsiri dari tanaman vanili.</p> <p>Aromaterapi di berikan dalam Difusser sebagai inhalasi Selama 30 menit.</p>	<p>1= Diberi perlakuan pemberian ekstrak aromaterapi vanili, musik kolintang dan pijat endorfin</p> <p>2= Hanya diberi perlakuan pijat endorfin</p>	Nominal
2	Musik Kolintang	<p>Kolintang merupakan alat musik khas dari Minahasa (Sulawesi Utara) yang mempunya bahan dasar berupa kayu yang jika dipukul dapat mengeluarkan bunyi yang cukup panjang dan dapat mencapai nada tinggi maupun rendah. Musik kolintang yang digunakan adalah musik kolintang</p>	<p>1= Diberi perlakuan pemberian ekstrak aromaterapi vanili, musik kolintang dan pijat endorfin</p> <p>2= Hanya diberi perlakuan pijat endorfin</p>	Nominal

yang menenangkan dengan jenis musik instrumental tanpa lirik Musik di dengarkan lewat speaker Selama 30 menit.

3 Pijat Endorfin

Pijat Endorfin merupakan sebuah sentuhan serta pijatan ringan. Hal ini disebabkan karena pijatan merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorfin yang dapat menormalkan denyut jantung dan tekanan darah, mengurangi rasa sakit, mengendalikan perasaan stres dan menciptakan perasaan nyaman serta meningkatkan kondisi rileks dalam tubuh ibu dengan memicu perasaan nyaman melalui permukaan kulit. Pijat dilakukan selama 30 menit.

1= Diberi perlakuan pemberian ekstrak aromaterapi vanili, musik kolintang dan pijat endorfin
2= Hanya diberi perlakuan pijat endorfin

Nominal



VARIABEL DEPENDEN

1	Kecemasan	<p>Kecemasan dikaitkan dengan rasa takut dan bermanifestasi sebagai keadaan suasana hati yang berorientasi pada masa depan yang terdiri dari sistem respons kognitif, afektif, fisiologis, dan perilaku yang kompleks terkait dengan persiapan menghadapi peristiwa atau keadaan yang diantisipasi yang dianggap mengancam.</p> <p>Di nilai menggunakan kuesioner GAD-7</p>	<p>Kuesioner GAD-7 (Rating Scale) Penentuan derajat kecemasan dengan cara menjumlah nilai skor dan item 1-7 dengan hasil: 1. Skor 0-4 = minimal 2. Skor 5-9 = kecemasan ringan 3. Skor 10-14 = kecemasan sedang 4. Skor 15-21 = kecemasan berat</p>	Ordinal
2	Kadar Endorfin	<p>Kadar hormon β-endorfin dalam plasma darah melalui saliva yang diukur berdasarkan satuan ng/ml</p>	<p>1. Nilai normal = 0,01-100 ng/ml (0) 2. Nilai kurang \leq 0,01 ng/ml (1) 3. Nilai tinggi \geq 100 ng/ml (2)</p>	Rasio

VARIABEL KONTROL

1	Umur Ibu	<p>Di lihat dari KTP, wawancara dengan ibu nifas</p>	<p>Resiko tinggi < 20 dan > 35 Tidak resiko tinggi 20-35</p>	Nominal
2	Pekerjaan	<p>Jenis pekerjaan ibu observasi lewat KTP</p>	<p>Bekerja = 1 Tidak bekerja = 2</p>	Nominal

3	Pendidikan	Pendidikan Terakhir observasi lewat KTP dan wawancara	Menengah =1 Tinggi =2	Nominal
4	Paritas	Jumlah anak yang hidup atau mati, bukan aborsi Dilihat di buku KIA dan wawancara	Primipara = 1 Multipara = 2	Nominal
5	Riwayat	Informasi tentang keluarga yang ada riwayat kecemasan melalui wawancara	Ya : Ada riwayat keluarga kecemasan sebelumnya Tidak : Tidak ada riwayat keluarga kecemasan sebelumnya	Nominal
6	Riwayat kehamilan dan persalinan	Wawancara tentang kehamilan dan persalinan sebelumnya	Ya = Ada trauma Tidak= Tidak ada trauma	Nominal
7	Suport Keluarga	Dukungan dari suami dan keluarga tentang kehamilan dan persalinan sekarang	Ya = Ada dukungan Tidak= Tidak ada dukungan	Nominal
8	Pendapatan	Pendapatan Ibu	1 = UMP (3.545.000) 2 = Tidak UMP (< 3.545.00)	Nominal
9	Produksi ASI	Air Susu Ibu diproduksi atas hasil kerja gabungan antara hormon dan refleks melalui observasi dan wawancara ceklist penilaian produksi ASI (6 Item)	1= 6 penilaian semuanya dicentang 2 = satu atau lebih tidak di centang	Nominal